Rok IX. Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

KWIECIEŃ 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Do przyszłych „Sokołów“.

(Rzecz wygłoszona na walnem zebraniu 8. listopada 1888 celem zawiązania oddziału Sokoła)

przez

Dra Karola Zaleskiego

lekarza w Sanoku.

(Dokończenie).

Nadmieniliśmy, że przemianie materji zawdzięczamy konieczne ciepło naszego ustroju. Jeżeli tedy zwiększonego ruchu mięśni nieodzownem następstwem jest wytworzenie większej ilości ciepła, a organizm pewnego plus bez szkody nie znosi, przeto ciepło to — chwilowo zbyteczne — musi być szybko usunięte. Organem regulującym ciepłotę organizmu jest przeważnie skóra, a więc i ona do czynności pobudzoną być musi — do ćwiczenia się w szybkiej regulacyi ciepła, co w słynnem przeziębieniu tak ważną odgrywa rolę. Każdy z Panów zapewne zauważył lekki przyjemny pot u pracującego fizycznie; jestto właśnie jedno z następstw tej regulacyjnej czynności, którą istotnie ruch i kąpiele do niezwykłej doprowadzają doskonałości. Kto się pilnie zimą i latem kąpie i gimnastykuje, lub pracuje fizycznie, jeździ konno, ślizga się, wiosłuje i t. d., temu z pewnością lada przeciąg nie zaszkodzi, ten nie będzie wołał: „Ach, jak tu ciągnie!“ — gdy poruszymy pierwszą lepszą szufladę u stołu, jak dowcipnie powiada dr. Niemeyer.

Że po przechadzce lub jakiej pracy fizycznej, więc tem bardziej po gimnastyce, mamy lepszy apetyt, trawimy doskonale, tego chyba dowodzić nie potrzebuję tem, że dzieje się ono przez lepszy krwi obieg, przez dokładniejszą wymianę pierwiastków. Dodam tylko, że przez wzmożenie mięśni brzusznych i t. d. wydzieliny wszelkiego rodzaju odbywają się dokładnie i regularnie.

Co do układu płciowego dowiedzioną jest rzeczą, że u młodych gimnastykujących się dojrzewanie później pojawia się, co zapewne doniosłą jest rzeczą w wychowaniu.

Najciekawszem jest zachowanie się układu nerwowego pod wpływem gimnastyki. Słyszeliśmy, że każdy mięsień zaopatrzony jest w nerw, za pośrednictwem którego odbiera rozkazy z mózgu czyli zostaje pod wpływem woli. Czyż poczucie tej ostatniej, że na jej rozkazy stoi każdej chwili dziarski i silny układ mięśniowy, nie oddziała na nasze ja? Zaiste, zdrowy i silny czuje pewność siebie, a będąc pewny siebie, nabiera wiary w siebie, to zaś stwarza odwagę i energją. Więcej już chyba nie potrzeba do kształcenia charakteru i umysłu, a jednak gimnastyka osiąga jeszcze więcej i w tym kierunku; wyrabia bowiem przez systematyczne ćwiczenie tak pojedynczych jak całych grup mięśni „posłuszeństwo i przytomność umysłu, wyrabia uwagę, przyzwyczaja do dokładności i porządku, do znoju i pracy; uczy wytrwałości, wyrabia towarzyskość, kształci zmysł piękna i odpowiednio duszę nastraja“. Słowem, gimnastyka kształci zmysł i charakter niepospolicie — a Kraft-Ebing powiada: „Brak charakteru jest przyczyną dążeń do wygód i rozkoszowania, do zniewieściałości i zdziczenia, do łatwego rozpowszechniania się błędnych poglądów socjalistycznych“. Nieśmiertelny Rousseau tak przemawia: „Ciało musi być silnem, aby duszy było posłuszne, tak jak dobry sługa silnym być musi. Im słabsze jest ciało, tem więcej ono rozkazuje; im mocniejsze jest, tem jest posłuszniejsze“. A wreszcie nasz Śniadecki: „Obejrzyjmy się na starożytne narody, które wydały tyle zadziwiających geniuszów, które doszły najwyższego, każdego rodzaju sławy; czyż nie były winne swej czerstwości i mocy ciała, owej zadziwiającej odwagi, owej zachwycającej wielkości duszy, zaprowadzonej powszechnie gimnastyce? Ich rycerze są względem nas olbrzymy, ich mędrcy prawdziwej tęgości umysłu niezrównane wzory. Jakże płody naszych mędrców wywiędłych i wiecznie w gabinetach zapartych dalekie są od owej męskiej mocy i jędrności, od owego porywającego zapału, od owej niezrównanej dokładności, nad jaką zdumiewamy się w pismach Greków i starożytnych Rzymian“...

Jeżeli rzucimy okiem na to, cośmy powiedzieli, musimy być przeświadczeni, że nie masz organu, nie masz funkcji w naszym organizmie, któraby nie odnosiła korzyści z gimnastyki. Widzieliśmy, że dzięki wzajemnemu oddziaływaniu na siebie poszczególnych narządów, ćwiczenie systematyczne mięśni wywołuje jednomierne i dokładne odżywianie wszystkich organów, a tem stwarza harmonią ich funkcyj — zdrowie, nawet w organizmie wątłym.

Korzyści z gimnastyki są najdonioślejsze w okresie rozwoju człowieka, a więc do 25 roku życia. Ale nie mniej doniosłe są one w wieku dojrzałym z powodu utrzymania wzmiankowanej równowagi w organizmie, ze względu na dziedziczność, czyli mówiąc wyraźnie — na zmniejszenie nieszczęsnych ofiar wątłej konstytucji. Wiemy już, że „kto nierówno ćwiczy rozmaite narządy, ten nierówno je żywi". Posłuchajmy jeszcze, co mówi prof. Rossbach: „Coraz częściej pojawiają się nieszczęsne następstwa zaniedbanych ćwiczeń cielesnych, które nietylko na ciele, ale i na duchu się odbijają: niedokrewność, blednica, przedwczesne dojrzewanie, krótkowzroczność, przedrażnienie nerwowe, samogwałt i wybryki wszelkiego rodzaju. Jest przeto naglącym obowiązkiem lekarzy więcej, aniżeli dotychczas zwracać uwagę na gimnastykę, jako na znakomity środek profilaktyczny i leczniczy; następnie ciągle a ciągle podnosić głos przeciw wyżej określonym nieprawidłościom teraźniejszości i ze swej strony współdziałać ile możności w wielkim celu wszechstronego przekształcenia naszego ludu. W łączności z rozumnymi pedagogami muszą lekarze starać się rzeczy do tego doprowadzić, ażeby cielesna gimnastyka z duchową gimnastyką harmonijną całość utworzyły... Powszechnemu wprowadzeniu codziennego wykonywania gimnastyki stoi na przeszkodzie przedewszystkiem wygodnisiostwo, brak czasu i słaba wola największej części ludzi"...

Godne też uwagi są słowa pruskiego ministra oświaty Gosslera, wypowiedziane w okólniku z r. 1882: „Niestety nie stało się jeszcze powszechnem przeświadczenie, że z wzmocnieniem i odświeżeniem ciała rośnie także siła i chęć do duchowej pracy. Niejedna skarga na przeciążenie młodzieży zamilkłaby, gdyby ta prawda doświadczaną i doświadczoną była; dlatego dom i szkoła i ktokolwiek nad wychowaniem młodzieży współpracować obowiązek i powołanie ma, musi miejsce stwarzać i miejsce zostawiać dla tych ćwiczeń, w których ciało i duch wzmocnienie i wywczas znajdują. Zysk tego nie będzie udziałem młodzieży samej, ale całego narodu i ojczyzny"... Takich głosów liczą szczęśliwi Niemcy więcej — głosy te nie poszły też na marne. W r. 1883 (bo nie mam pod ręką późniejszych dat) było w Niemczech 2.698 związków gimnastycznych, w tych 119.624 członków ćwiczących się, tak męczyzn jak i kobiet. W samem Dreźnie n. p. było wówczas 250 kobiet i panien ćwiczących się. Czytaliśmy zaś przed kilku dniami, że nawet w uniwersytetach niemieckich będzie obecnie gimnastyka obowiązkową. Gdyby był czas i miejsce na to, dowiódłbym Wam, moi Panowie, na podstawie popularnej literatury lekarskiej w Niemczech, że Sedan nie Bismark stworzył ani wielkość i potęgę Niemiec, ale naród sam, który uszanować umiał słowa znakomitych lekarzy, który miał wolę wytrwać w tem, co za dobre uznał.

U nas niestety inaczej! — Tu i owdzie wpadł orzeźwiający promyk wiosenny i buja po pączkach; ale powszechnie jakież publiczność nasza ma o gimnastyce wyobrażenie? Oto ojciec sądzi, że mu syna chcą wykierować na akrobatę, a matka mniema, że z córki będzie miała cyrkową damę! Aż rumienić się przychodzi, moi Panowie, gdy nawet u ludzi skądinąd bardzo wykształconych i inteligentnych spostrzega się zupełne niezrozumienie doniosłości pedagogicznego znaczenia gimnastyki. Najlepszym dowodem tego zdrowie naszej młodzieży; dowodem, jak mało gimnazjów posiada dotąd jakie takie sale gimnastyczne, ile szkół jest, gdzie wcale gimnastyka nie jest uwzględnioną; — dowodem tego, że na całej ziemi polskiej zdobyliśmy się dotąd zaledwie na kilkanaście towarzystw gimnastycznych... To chyba już za mało w porównaniu z zachodnim sąsiadem tak potężnie przemagającym nas w kulturze, a ciągle napierającym w nasze strony! Czyż to długo jeszcze nie ockniemy się i nie przestaniemy szukać punktu oparcia gdzieś w eterycznych strefach zamiast tu na ziemi? Kiedyż zaczniemy tak jasno patrzeć jak minister Gossler, jak Śniadecki, który zupełne oddanie się pracom umysłowym z zaniedbaniem cielesnych uważał za źródło zmiękczenia i zwiędnienia; albo jak znakomity angielski mąż stanu, który swego czasu wypowiedział te słowa: „Kwestje higieniczne przewyższają znaczeniem swem wszystkie inne i dla praktycznego męża stanu żadna inna większej wagi mieć nie powinna. Nie można dość często i z dostatecznym naciskiem tego uwydatnić, że, gdy chodzi o wielkość i znaczenie narodu jakiegoś, hygieniczne jego stosunki najpierw powinny być brane na uwagę. Jeżeli w kraju jakimś konskrypcja wykaże zmniejszenie się ludności, ba nawet jeżeli się okaże zmniejszenie tylko w przeciętnej liczby męskiej ludności, wtedy niechybnie można narodowi temu przepowiedzieć, że powoli dziejowe jego znaczenie obniży się, a nawet całkiem upadnie... Wielkość tego kraju (Anglii) zawisła w pierwszej linji od fizycznego rozwoju jego mieszkańców i wszystko to, co dla polepszenia stanu zdrowia się uczyni, będzie podwaliną wielkości i blasku naszego narodu".

Tak przemawiał syn potężnej Anglji — niezawisłej. — Czyżby dla nas, cośmy utracili byt państwowy, słowa te nie miały znaczenia? Mojem zdaniem, jeszcze większe niż dla Anglii. Nie ma wprawdzie państwa polskiego, ale jest naród polski — naród 12to milionowy, szlachetny i dobry, — ale nadto sentymentalny, nadto przesiąkły chorobliwym romantyzmem, niewytrwały a porywczy, żyjący z jednej strony nad stan, a z drugiej w nędzy; w milionach braci w siermiędze — nieoświecony fizycznie podupadły... Nie melancholijnych i platonicznych marzycieli, nie wieszających się cudzych klamek polityków, nie obojętnych pasożytów ten naród potrzebuje, ale zdrowych, myślących i czynnych obywateli - Sokołów z wiarą w siebie i tylko w siebie!...

Ćwiczenia na żerdziach pionowych.

(Ciąg dalszy).

II. Na dwu żerdziach. (Dwużerdź).

A. Zwieszenia i zmiany.

I. Stopień.

Postawa zwieszona (stopy o żerdzie oparte):

1. przodem, na- pod- chwyt,

2. przodem o ramionach ugiętych,
3. łukiem, na- pod- chwyt,
4. bokiem w prawo (w l.),
5. tyłem, na- pod- chwyt,
6. przodem (tyłem) — klaśnij w dłoń,
7. przodem = dtto łukiem } i na odwrót.
8. „ = „ tyłem

Zwieszenie postawne (poskokiem z postawy zasadnej, przysiadnej, rozkrocznej):
1. przodem, 2 (1) nóż,
2. „ o ramionach ugiętych,
3. łukiem, 2 (1nóż),
4. „ o ramionach ugiętych,
5. przodem (łukiem): ruchy nóg,
6. „ „ — dtto o ram. ugiętych,
7. „ dtto łukiem i na odwrót.

W zwieszeniu:
1. nogi spokojnie,
2. skurcz 2nóż wprzód (wstecz) i rzuć w dół,
3. „ „ „ „ i „ „ „ w rozkrok,
4. rozkrocz (wykrocz, skrzyżuj) i złącz,
5. „ „ , „ i skrzyżuj.

II. Stopień.

1. Zwieszenie o ramionach ugiętych.
2. Zwiesz. 1rącz i zw. o ram. ugiętem 1rącz.

W zwieszeniu:
1. skurcz 2nóż wprzód (wstecz) — rzuć wprzód,
2. podnoś naprzemian nogę wprzód,
3. wywijaj.

W zwieszeniu o ramionach ugiętych:
1. ruchy nóg,
2. wywijanie.

1. Zwieszenie przedudem za ramię.
2. Ze zwiesz. na jednej żerdzi — do zw. na drugą.
3. Zwieszenie przewrotne.
4. Zwieszenie przerzutne, opierając się stopami o żerdzie.
5. Zwieszenie przerzutne, wolne.
6. Gniazdo.
7. Zwieszenie — dtto o ram. ugiętych.
8. „ — dtto przewrotne (przerzutne).
9. Zw. przewrotne — zw. przerzutne.
10. W zwiesz. przewrót wstecz do postawy.

III. Stopień.

1. Zwieszenie tyłem.

B. Podpory.

II. Stopień.

1. Podpór tyłem postawny.
2. „ o ramionach ugiętych.
3. „ 1rącz i zwiesz. 1rącz.

III. Stopień.

1. Podpór tyłem.
2. „ „ o ramionach ugiętych.
3. W podporze ruchy nóg.
4. „ wywijanie.

C. Chwyty do wspinań

a) z naskoku,
b) ze zwieszenia.

I. Stopień.

W zwieszeniu:
1. — 2nóż skrzyżnie na prawą (l.) żerdź.
2. — „ rozkrokiem na zewnątrz (stopy do środka).
3. — „ „ do środka (stopy na zewnątrz).
4. — 1nóż, na prawą (l.) żerdź.
5. — zmiana chwytu 2nóż skrzyżnie na tej samej żerdzi.
6. — dtto z jednej na drugą żerdź.
7. — zmiana chwytu nóg rozkrokiem: do środka = rozkrokiem na zewnątrz.
8. — zmiana chwytu rozkrokiem = do chwytu skrzyżnie.

II. Stopień.

W zwieszeniu przewrotnem:
1. 2nóż skrzyżnie na prawą (l.) żerdź,
2. — rozkrokiem na zewnątrz.

W podporze tyłem:
1. 2nóż skrzyżnie na prawą (l.) żerdź.
2. — rozkrokiem.

W zwiesz. 1rącz i w podporze 1rącz — 2nóż skrzyżnie, na żerdzi, na której się zwieszamy.

W zwiesz. 2rącz na 1 żerdzi — chwyt 2nóż skrzyżnie na drugą żerdź.

III. Stopień.

1. W zw. 1rącz — 2nóż skrzyżnie na drugą żerdź.

D. Wspinanie.

II. Stopień.

W zwiesz. = 2nóż skrzyżnie na prawą (l.) żerdź:
1. naprzemianrącz.
2. równorącz,
3. ze zmianą chwytu nóg na tej samej żerdzi.
4. „ „ „ „ z jednej na drugą żerdź.
5. „ „ frontu ciała.

W zwieszeniu — rozkrokiem na zewnątrz (do środka):
1. naprzemianrącz i- nóż, równoimienie,
2. „ i- „ , różnoimiennie,
3. naprzemianrącz, równonóż,
4. równorącz, naprzemiannóż,
5. „ , równorącz,
6. ze zmianą chwytu nóg,
7. „ „ frontu ciała.

W zwiesz. 2rącz na 1 żerdzi, skrzyżnie na te samej: z jednej żerdzi na drugą.

III. Stopień.

W zwiesz. 1rącz i w podp. 1rącz, 2nóż skrzyżnie
1. naprzemianrącz,
2. równorącz.

Zespinanie w dół:
1. W zwiesz. przewrotnem — 2nóż skrzyżnie.
2. „ „ — rozkrokiem.
3. W podporze tyłem — 2nóż skrzyżnie.
4. „ „ — rozkrokiem.

IV. Stopień.

W zwiesz. 2rącz na 1 żerdzi, skrzyżnie na drugą:
1. naprzemianrącz,
2. równorącz.

*

W zwieszeniu przewrotnem:
1. 2nóż skrzyżnie,
2. rozkrokiem.
W podporze tytem:
1. 2nóż skrzyżnie,
2. rozkrokiem.
W zwieszeniu: wstępywanie.

(Dok. nast.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

W skutek uchwały Wydziału powziętej w drodze obiegowej odbyło się w dniu 24. marca b. r. dla uczczenia 22-letniej rocznicy założenia Sokokła uroczysta wieczornica, w której progrem weszło przemówienie prezesa, produkcje deklamacyjno-muzykalne i ćwiczenia gimnastyczne członków o nagrodę honorową. Liczne zebrane rodziny członków przysłuchiwały i przypatrywały się ich popisom z wielkiem zajęciem.

Do Towarzystwa przystąpił dr. Piotr Kucharski, lekarz szpitaliku św. Zofii.

„Sokoł" krakowski.

Sprawozdanie Wydziału z czynności za rok 1888, przedłożone walnemu zgromadzeniu dnia 31. marca b. r. zaznacza rozwój Towarzystwa pod każdym względem. Najważniejszą sprawą jest budowa własnej sali, gdyż z 1szym maja r. b. opuszcza Towarzystwo dotychczasowe ubikacje w realności pp. Johnów, zajmowane od czterech lat, a ćwiczenia odbywać się będą w szopie mającej się wybudować na własnym gruncie. Rada miejska odstąpiła bezpłatnie Towarzystwu grunt przy ulicy Wolskiej w obszarze 1121☐ sążni pod warunkiem wystawienia budynku do 3 lat i zastrzegając sobie własność jego na wypadek rozwiązania Towarzystwa. Komitet budowlany złożony z 11 członków ma się zająć zupełnie przeprowadzeniem budowy podług planu architekty Knausa, według którego sala ma być 33 m. długą, 19 szeroką, 12 wysoką, zaopatrzoną w okoł galerjami. Budynek z cegły palonej przedstawia się okazale. W środku znajduje się sala, po obu bokach szatnie, mieszkania, kancelarja.

Fundusz przeznaczony na budowę, składa się z gotówki 7303 zł., z pożyczki hipotecznej zaciągnąć się mającej 20.000 zł. i ze zrealizować się mających pożyczek obligowych po 10 zł. w kwocie 7600 zł. Ogólny koszt budynku wynosić będzie około 40.000 zł.

Delegowana komisja do realizacji pożyczki 12.000 zł. na 4% obligi 10 reńskowe uchwalonej przez walne zgromadzenie 17. sierpnia 1886 rozpoczęła swą czynność 7. lutego 1888 i po 13. marca b. r. wystawiła obligów 600, z których zrealizowano kwotę 4320 zł.

Ruch ćwiczących w r. 1888 przedstawiał się następująco:

1. uczniowie gimnazjum św. Jacka, w liczbie 185, w trzech oddziałach, każdy oddział tygodniowo godzinę;
2. uczniowie Towarzystwa w liczbie 145 trzy razy w tygodniu;
3. uczenice (127) również 3 razy w tygodniu;
4. *a)* członkowie oddziału I. ćwiczyli w poniedziałki, środy i piątki od 7—8 w liczbie 87;
b) członkowie oddziału II. ćwiczyli we wtorki, czwartki i soboty od 7—8 w liczbie 15.
5. Na szermierkę uczęszczało 28 członków.

Członków z końcem marca b. r. liczy Towarz. 631.

Grono nauczycielskie składa się z 16 członków pod kierownictwem p. Teofila Tyszeckiego.

W celu zaznajomienia szerszej publiczności z gimnastyką, urządzono w ciągu roku dwukrotnie ćwiczenia publiczne uczniów, a nadto wieczorek wokalno-gimnastyczny w sali strzeleckiej, w którym brało udział grono nauczycielskie i chór Towarzystwa.

Chór Towarzystwa złożony z 40 członków zostaje pod kierunkiem p. Deca.

Na zaproszenie Sokoła w Nowym Sączu, urządzono wycieczkę do Żegestowa.

Przeprowadzone wybory dały rezultat następujący: Do Wydziału wybrani zostali; dr. Koy Michał, dr. Styczeń Wawrzyniec, dr. Wiszniewski Ludwik, Gaydicz Teodor, Niedźwiedźki Józef, Romanowicz Tadeusz, Czubek Jan, dr. Paszkowski Stanisław, Różycki Michał, Szurek Karol, Gołąb Michał, Łuszczkiewicz Michał, Głowacki Franciszek, Fürbek Jan, Winkler Wilhelm, Mallik Franciszek, Rudnicki Józef. dr. Kohn Maksymilian, Beringer Wandlin, Grabowski Władysław, Antoniewicz Bolesław, dr. Browicz Tadeusz, Niedziałkowski Janusz, Reich Leopold, Dec Walenty.

Do komisji rewizyjnej: Kłosowski Aleksander, Krasowski Bronisław, Rząca Karol.

Sąd honorowy: Pawlikowski Mieczysław, dr. Weigel Ferdynand, dr. Pieniążek Przemysław, Bałucki Michał.

„Sokoł" tarnopolski.

Sprawozdanie Wydziału, po raz pierwszy drukowane przedstawia — oprócz właściwego sprawozdania z czynności za rok ubiegły — ważniejsze szczegóły z przeszłości Towarzystwa, a nie wątpiąc, że zainteresują one Sokołów podajemy je w całej osnowie:

Potrzeba Towarzystwa gimnastycznego w ogóle, a należytej nauki gimnastyki dla młodzieży szkolnej w szczególności, dawała się głęboko odczuwać w Tarnopolu jeszcze przed założeniem towarzystwa. Stąd też działając w tym duchu powzięli pp. Edward Charkiewicz c. k. profesor gimnazjalny, Stanisław Przyłuski c. k. adjunkt sądowy, Stanisław Szytyliński inspektor straży ogniowej miejskiej, dr. Tadeusz Trzcieniecki adwokat krajowy i dr. Kazimierz Zgórski doktor medycyny, myśl utworzenia Towarzystwa gimnastycznego w Tarnopolu. Zaproszone po poprzedniem porozumieniu się w tym względzie z Towarzystwem gimnastycznem Sokoł we Lwowie przez dra Tadeusza Trzcienieckiego liczniejsze grono młodszych osób miejscowej inteligencji, postanowiło d n i a 10. w r z e ś n i a 1885 z a ł o ż y ć w T a r n o p o l u T o w a r z y s t w o g i m n a s t y c z n e j a k o f i l i ę l w o w s k i e g o T o w a r z y s t w a g i m n a s t y c z n e g o S o k o ł, przyjmując z małemi zmianami statuta i regulamin Sokoła lwowskiego.

Celem wprowadzenia w życie tego Towarzystwa wybrano komitet składający się z pp. Stanisława Przyłuskiego, dra Adolfa Sahanka, dra Tadeusza Trzcienieckiego i Stanisława Wierzbickiego.

Główną trudność napotkano w uzyskaniu odpowiedniego lokalu i dopiero po długich staraniach i zabiegach zdołano odnająć u Zwierzchności gminnej miasta Tarnopola jedną ze sal w budynku szkoły wydziałowej. W niewielkiej tej salce po zaopatrzeniu jej w niezbędne przyrządy odbyło się d n i a 1. g r u d n i a 1885 p i e r w s z e w a l n e z g r o m a d z e n i e.

W I. okresie administracyjnym (od 1. grudnia 1885 do 16. stycznia 1887) skład Wydziału był następujący: Przewodniczący: dr. Tadeusz Trzcieniecki, zastępca: dr. Adolf Sahanek. Członkowie Wydziału pp.: Jan Brzezina, Edward Charkiewicz, Stanisław Szytyliński, Jan Warzeszkiewicz i dr. Kazimierz Zgórski. Zastępcy: dr. Feliks Gromnicki i Stanisław Wierzbicki.

Pierwsze ćwiczenie gimnastyczne członków odbyło się już dnia 2. grudnia 1885. Za staraniem tego Wydziału otworzono dnia 4. lutego 1886 dla młodzieży obojga płci szkołę gimnastyki, a to: dla uczniów za opłatą miesięczną 80 ct., dla uczenic 1 zł. W tym okresie administracyjnym kierował ćwiczeniami członków jakoteż uczniów p. Stanisław Szytyliński. Czyniono zabiegi o powierzenie Towarzystwu nauki gimnastyki w publicznych szkołach średnich, jednak starania te nie odniosły skutku dla braku

odpowiedniego lokalu. Liczba uczniów wynosiła około 60, a z tych kilkunastu uczęszczało na ćwiczenia. Dochód Towarzystwa stanowiły w tym okresie tylko wkładki członków i czwarta część opłat uczniów, gdyż trzy czwarte tychże opłat przeznaczono jako wynagrodzenie dla nauczyciela. Dla biednych uczniów tudzież dla dzieci członków poczynił Wydział ulgi w opłatach.

Dochody Towarzystwa wynosiły z końcem tego okresu kwotę 553 zł. 75 ct., wydatki 489 zł. 67 ct., pozostało zatem 64 zł. 8 ct. w kasie.

W II. okresie administracyjnym (od 16. stycznia 1887 do 4. grudnia 1887). Przewodniczący: dr. Tadeusz Trzcieniecki. Zastępca: p. Stanisław Przyłuski. Członkowie Wydziału pp.: Jan Brzezina, Edward Charkiewicz, Stanisław Szytyliński, Henryk Teisseyre, Stefan Terlecki i dr. Kazimierz Zgórski. Zastępcy: Władysław Kaliniewicz i Jan Stroński.

Początek tego okresu w niczem nie różni się od poprzedniego, dopiero pod koniec tegoż zostaje za staraniem Wydziału wynajętą obszerniejsza sala w budynku OO. Jezuitów. Sala ta zaledwie po jej urządzeniu zostaje zamienioną na drugą większą w tem samem zabudowaniu położoną, poczem Wydział przyrządy i przybory uzupełnił. Właśnie ta ostatnia sala położona w miejscu stósownem i odpowiadająca potrzebom Towarzystwa zgromadza na ćwiczenia liczniejsze zastępy członków. Wydział wnosi podanie do Rady szkolnej krajowej o powierzenie Towarzystwu nauki gimnastyki w tutejszych szkołach średnich. Następnie by dać poznać działalność Towarzystwa szerszym kołom, urządza Wydział wieczornicę, w skład której weszły wspólne ćwiczenia członków poprzedzone słowem wstępnem przewodniczącego i wykładem z zakresu hygieny dra Kazimierza Zgórskiego. Po wieczornicy tej, na którą zaproszono wszystkie wybitniejsze osobistości w mieście i która miejską inteligencyę licznie zgromadziła, rozbudza się o ogółu większe zainteresowanie się Towarzystwem, a liczba członków znacznie wzrasta. W okresie tym ćwiczeniami tak członków, jakoteż uczniów kierował p. Stanisław Szytyliński. Oprócz dwóch członków wspierających, dochodzi liczba członków zwyczajnych 75, a uczniów i uczenic do 90. Wysokość wkładek pozostaje taką samą jak w poprzednim okresie, a wkładki i część opłaty uczniów stanowią jedyny dochód Towarzystwa. Z końcem okresu okazał się ogólny dochód wraz z zapasem kasowym w kwocie 456 zł. 63 ct. Wydatki wynosiły 453 zł. 3 ct., przeto pozostaje w kasie 3 zł. 60 ct., nie biorąc w rachubę zobowiązań Towarzystwa w kwocie 290 zł. 74 ct. powstałych z dwukrotnego urządzania sali.

III. Okres administracyjny (od 4. grudnia 1887 do 16. grudnia 1888). Na walnem zgromadzeniu uchwalono zmianę statutu, by na przyszłość Wydział składał się z przewodniczącego, zastępcy, 12 Wydziałowych i 6 zastępców. W skład wydziałowych weszli zatem: przewodniczący p. Stanisław Przyłuski, zastępca dr. Tadeusz Trzcieniecki. Członkowie Wydziału pp.: Edward Charkiewicz, Bogusław Cieński, Michał Dąbrowski, Wiktor Hrab, Piotr Maksymowicz, Alfred Melbechowski, Leon Rudnicki, August Szczurowski, Stanisław Szytyliński, Teofil Tencza, Bronisław Wiśniewski i dr. Kazimierz Zgórski. Zastępcy pp.: Antoni Stachiewicz, Antoni Szydłowski, Karol Jauernik i Michał Wojciechowski. Rewidentami wybrano pp.: Józefa Zgórskiego i Stefana Terleckiego. Walne zgromadzenie uchwala umundurowanie członków, a w szczególności przyjmuje strój Sokoła lwowskiego z tą zmianą, że koszulka zamiast amarantowej, ma być błękitną. Wydział ukonstytuował się następnie: wybrano dyrektorem p. Stanisława Szytylińskiego, zastępcą dra Kazimierza Zgórskiego, gospodarzem p. Piotra Maksymowicza, zastępcą p. Teofila Tenczę, sekretarzem p. Bogusława Cieńskiego, zastępcą p. Bronisława Wiśniewskiego, skarbnikiem p. Michała Dąbrowskiego, zostępcą p. Edwarda Charkiewicza. Wybrano komisję mundurową, któraby ułatwiła członkom chcącym sobie sprawić strój sokoli nabycie tegoż. Również wybrano komisję zabawową, mającą się zająć urządzaniem wieczornic, przedstawień amatorskich, koncertów i t. p. Wydział wprowadza karty przyjęcia dla członków, a chcąc zaznaczyć łączność z innemi bratniemi Towarzystwami postanawia nie pobierać wpisowego tak od członków przechodzących do naszego Towarzystwa z Sokoła lwowskiego lub z której filii tegoż, jakoteż od członków ponownie do Towarzystwa wstępujących. Celem zebrania funduszu na budowę własnej sali, rozdziela Wydział w myśl statutów fundusz swój na zapasowy i obrotowy z tem, że dochody z wieczorków, przedstawień i t. d. wpływać mają do funduszu zapasowego; zaś dla lepszego przeglądu na administracyę postanawia układanie kwartalnych preliminarzy. Chcąc pokryć niedobór i zasilić kasę Towarzystwa urządza Wydział co miesiąca wieczornicę i weczorki muzykalno-wokalne przy łaskawym współudziale zaproszonych z poza grona Towarzystwa Panów i Pań. Również zawarł układ z towarzystwem dramatycznem p. Barbary Linkowskiej, które urządziło przedstawienie ofiarując trzecią część dochodu na korzyść Towarzystwa. W karnawale urządzono bal, a w lecie majówkę, na którą dla zachęcenia także młodzieży szkolnej wolny wstęp dozwolono. Na wszystkie wieczornice mieli członkowie wstęp wolny, zaś ich rodziny i uczniowie za małą opłatą. Na ten okres przypada przyjazd i podjęcie Sokołów lwowskich, przyczem urządzono wieczornicę gimnastyczną przy współudziale Lwowian. Pobyt Lwowian łączy ściślej węzeł tak między samymi członkami Towarzystwa, jakoteż między Towarzystwem naszem, a Towarzystwem lwowskiem. Przy sposobności pobytu Lwowian ofiarowała nieznanego nam nazwiska kompozytorka lwowska mazura poświęconego Sokołom tarnopolskim, za co jej serdeczne dzięki składamy. Cenę uzyskaną ze sprzedaży tego mazura przeznacza Wydział na fundusz budowy sali. Wniesiono do Kasy oszczędności naszego miasta podanie o zasiłek i uzyskano dar w kwocie 100 zł. Podobny dar w kwocie 125 zł. na budowę sali ofiarowuje Wny Wincenty Malina i spadkobiercy ś. p. Jana Dobrzyńskiego. Opierając się na tem, że straż pożarna miejska w miesiącach zimowych korzysta z sali i przyrządów naszego Towarzystwa, wniesiono do Rady gminnej podanie o udzielenie światła i opału, lecz podanie to niestety dotychczas nie doczekało się załatwienia. Pobyt Sokołów lwowskich dał pochop do zawiązania chóru, który pod kierownictwem p. Alfreda Melbechowskiego w krótkim czasie tak się rozwija, że bierze udział we wszystkich wieczornicach przez Towarzystwo urządzanych. Zaznaczyć należy, że zaraz z początku tego okresu w skutek przeniesienia traci Wydział dwóch czynnych członków pp. Teofila Tenczę i Augusta Szczurowskiego, a już z początkiem czerwca 1888 swego przewodniczącego p. Stanisława Przyłuskiego, który swą energią, taktownem postępowaniem i pracą około dobra Towarzystwa potrafił podbić sobie serca wszystkich i zjednać ogólnie uznanie. W uznaniu zasług uchwalił Wydział przedłożyć walnemu zgromadzeniu wniosek zamianowania byłego przewodniczącego p. Stanisława Przyłuskiego, jakoteż p. Wincentego Malinę członkami honorowymi Towarzystwa. Wydział układa i uchwala regulamin tak dla funkcjonarjuszów Wydziału, jakoteż dla kółka śpiewackiego. Po wielu zachodach udało się usunąć w końcu trudności formalne i uzyskać w c. k. Radzie szkolnej krajowej powierzenie Towarzystwu nauki gimnastyki w publicznych szkołach średnich. Liczba członków prawie się potroiła i wynosi z końcem okresu tego 165, przyczem podnieść należy, że także poważniejsi wiekiem członkowie, jakoteż zamężne Panie biorą udział w ćwiczeniach. Ćwiczenia członków odbywały się codziennie, a nadto osobno i ćwiczenia dla Pań, jakoteż codziennie uczniów, uczenic i dzieci do lat 10. Celem wykształcenia sił nauczycielskich zawiązało się grono nauczycielskie i osobno szkoła dla przodowników. Wszystkie ćwiczenia bez wyjątku odbywały się pod kierownictwem p. Stanisława Szytylińskiego przy współudziale pomocniczego nauczyciela Juljana Wiśniewskiego, kilku pomocnic nauczycielek, jakoteż przodowników. Wydział dąży do zaopa-

trzenia sali we wszystkie postępowe przybory i przyrządy i uzupełnia dawniejsze przyrządy następującymi, mianowicie sprawiono drugi drążek tak zwany amerykański, trzy drabiny, kilka bloków do ćwiczenia ciężarami i nowego systemu porączki. Oprócz ścisłej nauki gimnastyki odbywała się nauka szermierki, nauka strzelania do tarczy raz w tygodniu i nauka jazdy na bicyklu, z której także około 10-ciu członków towarzystwa korzystało.

Duchem jedności nie przejęli się jeszcze wprawdzie wszyscy członkowie towarzystwa, atoli przecież pewna łączność między członkami zapanowała. Przyczyniły się do tego nietylko wspólne ćwiczenia gimnastyczne, szermierki, strzelanie do celu i wycieczki w okolice na bicyklach, lecz także urządzane po każdym wieczorku wspólne uczty i corocznie także wspólny opłatek. Z przyjemnością wspomnieć należy, że w towarzystwie naszem nie dawała się uczuwać fałszywa nuta różnicy plemiennej, kastowej i wyznaniowej. Oprócz członków przygarniało także towarzystwo do siebie młodzież, zaszczepiając w niej już wcześnie ducha jedności i karności.

O pomocy zewnętrznej dla Towarzystw wspomnieliśmy poprzednio; zaś co do stosunku do innych bratnich Towarzystw, to Towarzystwo nasze starało się utrzymywać pewien stosunek łączności, przy każdej sposobności, jaka się tylko nadarzyć mogła.

Wartość inwentarza wynosi 635 zł. Kasa zapasowa posiada 623 zł. 14 ct., w funduszu obrotowym okazał się niedobór w kwocie 266 zł. 57 ct.

„Sokoł" w Nowym Sączu.

Dnia 10. marca b. r. odbyło się doroczne walne zgromadzenie tutejszego Sokoła we własnym lokalu. Prezes Towarzystwa notarjusz Lipiński, skonstatowawszy statutem określony komplet zgromadzonych członków, zagaił posiedzenie, uczciwszy pamięć zgasłego przedwcześnie druha Zacharjasiewicza, a zgromadzenie dało wyraz żalu swego przez powstanie. Następnie złożył sprawozdanie z czynności Wydziału, z którego się dowiadujemy, że Towarzystwo liczy ogółem obecnie 136 członków, między którymi zamiejscowych jest 11, założyciel 1, wspierający 1; ruch członków wykazał przybytek 56, ubytek 31, a więc przyrost 25.

Wedle sprawozdania tego odbył Wydział w czasie od 25. marca z r. piętnaście posiedzeń, a z czynności Wydziału i zajęć Towarzystwa wyjmujemy co następuje: W miesiącu czerwcu z. r. urządził Wydział wystawę artystyczną i archeologiczną, która przez miesiąc zajmowała lokal i obejmowała przeszło 1000 przedmiotów; czysty dochód ze wstępów wynosił około 120 zł.; prasa perjodyczna oceniła wystawę tę bardzo życzliwie.

W roku ubiegłym urządzono kurs gimnastyki dla panienek, który trwał przez trzy miesiące ku powszechnemu zadowoleniu matek i opiekunów, albowiem już w tak krótkim czasie widoczny był u uczenic postęp: nabrały one siły, zręczności i śmiałości.

Urządzono też wycieczkę towarzyską do Żegiestowa, którą zaszczycili druhowie krakowscy; bawiono się na niej wprawdzie doskonale, lecz rezultat materjalny wykazał w skutek zbytniej hojności komitetu urządzającego stratę.

Wydział ułożył regulamin czynności Towarzystwa, a w skutek tego założył oddział muzyczny, do którego obecnie należy około 40 uczestników obojej płci. Oddział ten dał jeden wieczorek muzykalny, a chór Sokoła odśpiewał kilka mszy w kościołach i uczestniczył na wieczorku Mickiewiczowskim. Dla oddziału tego postanowił Wydział zakupić fisharmonijkę z pożyczki od członków na akcje, która zwróconą być ma z dochodu z wieczorków muzykalnych.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się regularnie trzy razy tygodniowo, a od listopada przyjęto stałego nauczyciela z płacą 100 zł. rocznie; wspierają go przodownicy, atoli udział ćwiczących zeszedł w czasie karnawału do zera, podczas gdy przedtem bywało ich po szesnastu.

Wydział postarał się o welocyped, na którym kilku członków jeździć się wyuczyło, podnajmywał salę i wytężał siły dla pomnożenia funduszu żelaznego, który jednak doszedł dopiero do kwoty 280 zł.

Wydział urządził nabożeństwo w rocznicę powstania listopadowego, obchód rocznicy powstania styczniowego, tudzież tradycyjne święcone jajo i opłatek.

W karnawale mieliśmy trzy wieczorki z tańcami, na których bawiono się z niezwyczajną swobodą i ochotą.

Najważniejszą sprawą, jaką się Wydział zajmował, była sprawa budowy sali. W skutek uchwały Wydziału wniósł prezes do Rady miejskiej prośbę o oddanie na własność kawałka próżnego placu, pozostałego po zniesionej targowicy, a przylegającego do ogrodu miejskiego, prośba ta jednak dotychczas nie została pomyślnie załatwioną.

Ze sprawozdań kasjera i gospodarza dowiadujemy się, że z końcem roku ubiegłego dochody wynosiły ogółem w roku 1888 łączną sumę 1464 zł. 95 ct., wydatki 1339 zł. 47 ct., pozostałość kasowa 125 zł. 48 ct., fundusz żelazny na budowę sali 281 zł. 39 ct., zaległości czynne 95 zł. 10 ct., wartość inwentarza zaś 737 zł. 97 ct.

Po udzieleniu Wydziałowi absolutorjum i ułożeniu budżetu na rok 1889 zgromadzenie poleciło Wydziałowi, aby dalej działał w kierunku wybudowania własnego lokalu, upoważniając go do wyjednania u instytucyj, władz i osób prywatnych subwencyj i składek w pieniądzach i w naturze, do zaciągnięcia bezprocentowej pożyczki u członków i osób dobrej woli w możliwej wysokości, tudzież do zaciągnięcia pożyczki hipotecznej w ilości potrzebnej.

Następnie przystąpiono do wyborów i wybrano: Jednogłośnie przez aklamację na prezesa dotychczasowego prezesa Łucjana Lipińskiego, kartkami zaś na zastępcę prezesa Emila Bolwińskiego; na wydziałowych: Józefa Dzięciołowskiego, Franciszka Gołębia, Henryka Grabowskiego, dr. Franciszka Kosterkiewicza, Ludwika Mikułę, Wiktora Oleksego, dr. Jana Sterkowicza, Jana Strojnowskiego, Dymitra Tańczuka, Józefa Wyrobka; na zastępców: Józefa Jakubowskiego, Teofila Kurnikowskiego, Augusta Wegemanna, Jana Zacharjasiewicza; na rewidentów: Rudolfa Kozakiewicza, Wiktora Wyszyńskiego.

„Sokoł" w Inowrocławiu.

Sprawozdanie za rok 1888. Upłynął znowu rok istnienia Towarzystwa naszego, rok trudnej i ciężkiej pracy, która niestety nie wielki plon przyniosła.

W roku ubiegłym zdołaliśmy pomimo utraty kilku gorliwych członków, którzy miasto nasze opuścili, pomimo ztąd wynikłej zmiany zarządu utrzymać liczbę członków na tej samej stopie, t. j. czterdziestu kilku. Gimnastyka odbywała się dwa razy tygodniowo i to przy więcej lub mniej licznym udziale członków. W ogólności dokumentaje się dość wielkie zamiłowanie do gimnastyki. Niestety następują dość liczne przerwy z powodu braku dogodnego lokalu, a mianowicie zimą z braku sali do ćwiczeń, którąby mogła być opalaną. Posiedzenia odbywały się regularnie co cztery tygodnie, we wtorki po pierwszym. nadto raz po raz i po piętnastym, które to ostatnie poświęcone były tylko pogawędce i czytaniu pism.

Bilans nasz stoi na zerze, wyjąwszy 100 marek funduszu żelaznego, złożonego w kasie oszczędności i zaległych składek, które niestety tak trudno uregulować.

O bibliotece nie warto wspomnieć, bo takowa znajduje się dopiero w zawiązku i zaledwie kilka tomów rocznika gimnastycznego i innych pism czasowych wykazać może. Możemy jednakże niepłodną nadzieję, że ją w roku bieżącym powiększymy tanim kupnem książek.

Zarząd stanowili pp.: Walery Herbst jako prezes, L. Wróbel sekretarz, Fr. Kaczmarek zastępca przewodniczącego, Grobelski podskarbi, J. Jańczak bibliotekarz, Müller nauczyciel gimnastyki i Kitkowski jako radny. Ustąpili wśród roku p. Wróbel, który się przeniósł do

Poznania i p. Grobelski. Pierwszego zastąpił w urzędzie g. Dutkiewicz, obrany w ciągu roku na zastępcę, drugiego prezes.

Na rok bieżący obrani zostali na walnem zebraniu, odbytem w styczniu pp.: Herbst jako prezes, Kaczmarek zastępcą, Dutkiewicz sekretarz, Mąkowski zastępcą, Müller podskarbi i nauczyciel gimnastyki, Janicki bibliotekarz, Witkowski i Jańczak jako radni.

Kończąc nasze roczne sprawozdanie, zasyłamy braciom Sokołom nasze sokolskie „Szczęść Boże“ z życzeniem, abyśmy się z rokiem przyszłym przy lepszych spotkali okolicznościach i obfitym poszczycić się mogli plonem. Od nas to, Bracia, przeważnie zależy, aby i plon był obfitszy i czasy szczęśliwsze, złączmy tylko siły, duch zgody i jedność niech zapanują pośród nas, a Bóg pobłogosławi pracy szczerej.

„Sokoł“ kołomyjski.

(Walne zgromadzenie z dnia 5. b. m.). Po skonstatowaniu kompletu zagaił zgromadzenie przewodniczący Konstanty Bubella stosowną przemową, poczem sekretarz Wydziału Leon Krobicki zdał sprawę z czynności Wydziału za rok administracyjny 1888.

Ze sprawozdania przekonaliśmy się, iż nie rychło stanie znowu Wydział przed walnem zgromadzeniem z taką sporą wiązanką dodatnich faktów, jak ta, którą przedstawił Wydział Sokoła walnemu zgromadzeniu. I tak przyjęto naprzód płatnego nauczyciela gimnastyki, pod którego kierunkiem odbywały się ćwiczenia członków regularnie po trzy razy tygodniowo. Następnie sprawiono na miejscu lub sprowadzono ze Lwowa przybory i przyrządy gimnastyczne, potrzebne niezbędnie do racjonalnego i postępowego traktowania nauki gimnastycznej. A chociaż koszta sprawienia tych przyrządów pochłonęły prawie cały kapitał Towarzystwa, to przecież jest nadzieja, iż towarzystwo rychło odbije koszta te przez zwiększoną liczbę członków, nieznaczne podwyższenie wkładek i wpływy opłat za kurs gimnastyki dla uczniów i uczenic.

Dalszą wielką zasługą Wydziału towarzystwa jest otwarcie kursu dla uczniów i uczenic. Już w pierwszem półroczu liczył on 29 uczniów i 12 uczenic. Jest to dosyć, jak na początek, a bardzo wiele, jeżeli zważyć zechcemy uprzedzenia i mylny sąd naszej publiczności o gimnastyce, — a z drugiej strony okoliczność, że liczba uczniów i uczenic powoli ale statecznie wzrasta.

Dodajmy do tego kurs szermierki dla członków towarzystwa, (2 razy tygodniowo, nauczyciel p. Krużlewski, członek Wydziału), i zakupienie potrzebnych do szermierki przyborów, a będziemy mieli w przybliżeniu ogólny obraz czynności ustępującego Wydziału, który składając mandaty wyborcom miał prawo nie prosić, ale żądać absolutoryum.

Sprawozdanie wspomina nadto o wizycie Sokołów lwowskich w czasie Zielonych Świątek i wycieczce urządzonej na cześć gości do Słobody rungurskiej, w której i szersza wzięła udział publiczność, kilku udałych przedstawieniach amatorskich na cele pomnożenia funduszów i w końcu o balu, który niestety nie przyniósł spodziewanego dochodu.

Zgromadzenie na wniosek p. Wrońskiego wyraziło uznanie ustępującego Wydziałowi przez powstanie, poczem przystąpiono do nowych wyborów.

Pan Wroński proponuje p. Bubellę na przewodniczącego — którą to propozycyą zgromadzenie hucznymi, nieustającymi oklaskami przyjmuje.

Na zastępcę przewodniczącego proponowani pp. Przyłuski, Leon Krobicki, Czubaty, hr. Starzeński i radca Podlaszecki.

Wybór p. Przyłuskiego, uskuteczniony oklaskami, którym nie było końca, udaremnił wybrany oświadczeniem, iż wyboru nie przyjmie ze względów ważnych i osobistych. To samo oświadczył p. Leon Krobicki, poczem zgromadzenie na wniosek motywowany p. Mardyrosiewicza w uznaniu zasług, jakie p. Leon Krobicki położył około założenia i rozwoju Sokoła mianowało Go **pierwszym członkiem honorowym** Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Kołomyi. Rozrzewniony takim dowodem uznania swoich dobrych chęci — podziękował p. Krobicki walnemu zgromadzeniu — poczem uskuteczniono wybór zastępcy przewodniczącego kartkami. Na 25 głosujących otrzymał głosów 15 p. Edmund hr. Starzeński, a po ogłoszeniu tego wyboru, przystąpiono do wyboru Wydziału również kartkami. Wybrano na wydziałowych pp.: dra Gabryela Sysaka, dra Macieja Krobickiego, Izydora Krużlewskiego, Adama Thürmana, Bohdana Mardyrosiewicza i Antoniego Sidorowicza, na zastępców zaś pp.: radcę Adolfa Podlaszeckiego, dra Bolesława Mayzla i Leopolda Michalskiego.

W końcu postawił jeden z członków wniosek, ażeby godziny ćwiczeń przenieść na 7 godzinę. — Walne zgromadzenie odesłało wniosek ten do Wydziału — poczem posiedzenie zamknięto o godzinie 9tej wieczorem.

Rocznica.

W dniu 25. marca obchodził Sokoł lwowski 22-letnią rocznicę swego istnienia wieczornicą, której program obejmował oprócz części muzykalno-wokalnej zawody członków w podnoszeniu 35-kilowej kulolaski i w skoku wyż, tudzież ćwiczenia na drążku. W obec licznie zebranych członków z rodzinami w wielkiej sali — o godzinie 7½ wieczór zagaił uroczystość prezes Towarzystwa, dr. Żegota Krówczyński — następującem przemówieniem:

„Dzisiaj obchodzimy 22-letnią rocznicę pierwszego walnego zgromadzenia Towarzystwa gimnastycznego Sokoł. Mimowoli przenosi się myśl ku owej nielicznej, ale bardzo serdecznej gromadce, która przed 22 laty podjęła ciężką, a bardzo użyteczną pracę dla przyszłości narodu. Z tej gromadki nie wielu pozostało do tej chwili; jednych zabrała nieubłagana śmierć, ale ziemia pokrywająca ich piersi nie cięży im, boć to byli dobrzy synowie z myślą ku lepszej przyszłości zwróconą. Inni okolicznościami zmuszeni żyć zdala od Towarzystwa zawsze otaczając serdeczną miłością. Najmniejsza gromadka ostała się dotąd i dumną jest z tego, że jej wolno pracować dla dobra Towarzystwa. Jakaż kardynalna a miła różnica między stanem dzisiejszym, a laty 22. Wówczas dla ludzi zajmujących poważniejsze stanowisko w społeczeństwie potrzeba było zaparcia, powiem więcej poświęcenia, gdy chcieli pozostać członkami Towarzystwa, bo na członków czynnych patrzano jak na skoczków cyrkowych, a dzisiaj najpoważniejsi mężowie uważają za wielki zaszczyt, że im wolno być Sokołami i pracować dla przyszłości narodu. A gdzież leży przyczyna zmiany zapatrywań? Oto po latach nawet w naszym kraju gimnastyka pozyskała uznanie, i chociaż jeszcze nie ma takiego uznania na jakie zasługuje, wkrótce go osiągnie, gdy coraz częściej tak poważne głosy jak ostatnie w Radzie państwa w sprawie zaprowadzenia gimnastyki jako obowiązkowego przedmiotu w szkole odzywać się będą. I czemu gimnastyka zawdzięcza obecne uznanie? Mówią, i słusznie, gimnastyka kształci ciało, podtrzymuje zdrowie, a nawet niekiedy powraca utracone zdrowie, gdyby jednak to było jedynym celem gimnastyki łatwo by ją zastąpić można innymi sposobami fizycznego wychowania. Mówią, że gimnastyka wpływa pośrednio na serce i ducha, ale gdyby ona miała na celu kształcenie tych władz, możnaby ją z korzyścią zastąpić o wiele doskonalej kształcącymi sposobami powyższe władze. Gimnastykę uważają jako najlepszy sposób na przeciążenie umysłowe młodzieży, ale i pod tym względem znamy sposoby usuwające złe z przeciążenia wynikające. A przecież gimnastyce przypisujemy najpoważniejsze miejsce w fizycznem wychowaniu szczególnie młodzieży, bo gimnastyka nietylko kształci ciało, serce i ducha, ale co najważniejsze przećwicza w karności, uczy wytrwałości i stwarza ową siłę ducha, która cechuje nietylko samodzielne indywidua, ale i samodzielne narody. Tych cnot

nam więcej jak innym narodom potrzeba, a gdy je stwarza gimnastyka nie wolno nam o niej zapominać pod grozą zagłady, którą przed 36 laty nieśmietelny wieszcz, największy mistrz słowa Mickiewicz widząc nieodpowiednio wychowanego młodzieńca, tak określał: Przygotowujecie krajowi takich synów, że chyba skonać z bolu i żałości. Pamiętajmy powtarzam o owych cnotach, aby naród nie konał z bolu i żałości".

Po odegraniu przez orkiestrę Harmonii Kurpińskiego „Witaj Królu", wykonało kółko spiewackie kilka utworów, a gra na fortepianie i deklamacya dopełniały część muzykalną. Do zawodów w wspieraniu kulolaski zgłosiło się 6 członków, a nagrodę — wieniec laurowy ze stosownym napisem, otrzymał Edward Torosiewicz, wsparłszy kulolaski 20 razy oburącz do pionu. W skoku w zwyż zwyciężył p. Zygmunt Bielski. Wieczornicę zakończyły ćwiczenia wyższego stopnia na drążku wykonane przez 12 członków.

Urywki hygieniczne.

Gruźlica płuc. Dotąd utrzymywano, że tylko prątki gruźlicze są przyczyną gruźlicy, obecnie wygłaszają zapatrywanie, że nietylko prątki gruźlicze, ale i drobinki ropotwórcze wywołują rozpad płuc. Słusznem więc jest żądanie, aby nauka nietylko starała się znaleść środek niszczący prątki gruźlicze, ale równocześnie starać się zależy przeszkadzać rozwojowi drobinek ropotwórczych.

Środki zapobiegawcze przeciwko gruźlicy. Zdaniem Corneta środki zapobiegawcze przeciwko suchotom są bardzo proste i łatwe do osiągnięcia, byleby w duchu ich kształcono lud i wychowywano już od dziecka, wychodząc z zasady doświadczeniem wykazanej, że suchotnik sam przez się nie szkodzi, ale jedynie przez swe złe nawyknienia. W postępowaniu suchotników wszystko co chorobę przenieść może na drugie indywidua powinno być wzbronione i tak powinne być zachowane wszelkie ostrożności, aby plwocinę chorych, główne źródło laseczników zrobić nieszkodliwą, co najłatwiej uskutecznić pouczając chorych, że do naczyń do tego przeznaczonych spluwać powinni. Chorzy nie powinni tych samych łyżek i szklanek używać co zdrowi, nie powinni całować nikogo, a szczególnie dzieci i wszystko z czem wydzielenie suchotników stykało się, powinno być poprzednio jak najdokładniej zdesinfekcjonowane, zanim przez zdrowych mogłoby być użyte. Autor słusznie domaga się od rządów, by w każdej gminie urządzono piece do desinfekcyj, i żąda szczególnej uwagi państwa na handel starzyznami zakażonemi i ograniczenia handlu bydląt i świń zakażonych gruźlicą.

Przeciążenie umysłowe. Aby zapobiedz przeciążeniu umysłowemu, żąda Luyneau uwolnienia uczniów od zadań domowych, które szczególnie pielęgnują we Francji i obowiązkowego wprowadzenia ćwiczeń gimnastycznych. Tak samo twierdzi Du Claux, który wykazuje nieracjonalne prowadzenie młodzieży w lyceach francuskich, gdzie gimnastyka jest bardzo zaniedbaną, gdzie młodzieży pozostaje tylko 2 $^{1}/_{2}$ godzin na wypoczynek i spożywanie pokarmów, gdzie młodzież natychmiast po wieczerzy udaje się na spoczynek. Barwiński omawiając sprawę gimnastyki wykazuje, że ona w szkołach niemieckich jest nieracjonalnie prowadzona, że powinna zawierać ćwiczenia w marszu, i zabawy i powinna być do wieku zastosowaną, przyczem zwracać zawsze uwagę należy, aby ona odbywała się w lokalnościach zaopatrzonych jak najlepszem powietrzem i jeśli możliwe na świeżem powietrzu.

KRONIKA.

Walne zgromadzenie Sokoła lwowskiego zwołane na dzień 29. marca b. r. w obec wymaganej statutem obecności $^{1}/_{4}$ części członków t. j. 162 nie przyszło do skutku dla braku kompletu. Na dzień 15. kwietnia b. r. zwołane walne zgromadzenie odbędzie się bez względu na ilość obecnych.

Ubiory sokole. Zbliżająca się pora wycieczek i publicznych występów zniewala nas do zachęcenia członków, by za pośrednictwem istniejącej w Towarzystwie komisji nabywali ubiory, tembardziej, że warunki są bardzo dostępne. Komisja dostarcza ubiorów i dla członków oddziałów, a warunki zawiera ogłoszenie, jakie w tych dniach do wszystkich bratnich Towarzystw rozesłanem zostanie.

Berlin. Celem dalszej i stanowczej obrady nad założeniem Towarzystwa gimnastycznego Sokoł, zwołane zostało na dzień 7. marca zgromadzenie Rodaków, którzy wyznają zasadę w „zdrowem ciele — zdrowa dusza", a na 17. marca oznaczono już wycieczkę do Schmargendorfu.

„Sokol" organ Sokołów czeskich nr. 4. zawiera: Dzieje gimnastyki. — Ćwiczenie maczugami. — Ćwiczenia wolne. — Słowniczek gimnastyczny. — Sprawa gimnastyki w Radzie państwa. — Projekt gmachu Sokoła lublańskiego. — Sprawy słowiańskie; obce. — Sprawozdania.

Z Lublany. Na nadzwyczajnem walnem zgromadzeniu tamtejszego Sokoła uchwalono wniosek Mulačka, aby wszystkie Towarzystwa słowiańskie sokole tworzyły jeden związek i wybrano w celu obmyślenia bliższych szczegółów komisją z 3 członków. Również przekazano osobnej komisji wniosek Magoliča, aby czasopismo „Sokol" w Pradze było organem wszystkich Towarzystw słowiańskich i zawierało ustępy w czeskiej, polskiej, chorwackiej i sławońskiej mowie pisane. Redaktorowie mają być wybrani z Krakowa względnie Lwowa, Zagrzebia i Lublany.

Sokoł czeski we Wiedniu, istniejący już 22 lat, odbył 8. lutego walne zgromadzenie. Z przedłożonego sprawozdania dowiadujemy się, że liczy członków założycieli 8, wspierających 61, czynnych 142 — razem 211. Ćwiczenia odbywają się w dwóch wynajętych lokalach, w jednym trzykrotnie tygodniowo, w drugim tylko dwukrotnie. Liczba ćwiczących najwyższa była 58, najniższa 30; uczniów jest 25. Grono nauczycielskie składa się z 11 członków. Majątek wynosi 3237 zł. Towarzystwo urządziło 9 wycieczek, a nadto brało udział w różnych obchodach.

„Sokol" organ Sokoła praskiego zamieszcza słownik gimnastyczny czesko-chorwacko-niemiecko-polsko-słoweński, rzecz samą przez się bardzo pożądaną i pożyteczną. Z jakiej racji jednak umieścił autor wyrazy niemieckie przed polskimi trudno dociec, bo uwaga umieszczona, iż stało się to dla łatwiejszego przeglądu, nie może go usprawiedliwić.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".